Însemnări

Campioni și medaliați...

În același splendid decor estival al Snagovului, reporterul încearcă să răspundă P.S.-ului de miercuri făcînd cititorilor — așa cum făgăduise — cunoștință cu „clasa Navasart“ și cu strălucirea altor medalii. Așadar, din nou popas la școala românească a marilor campioni de caiac și canoe. Din nou, cîteva rînduri de prețuire pentru alți maeștri ai padelei și pagaei și — de data aceasta — pentru un alt antrenor a cărui muncă entuziastă se oglindește, cu limpezimea apelor Snagovului, într-un strălucitor șirag de succese. Este vorba de cel care la „catedră“ se numește profesorul NICOLAE NAVASART, de cel căruia prietenii îi spun, simplu, „Nae“. Mulți dintre ei îl cunosc din anii cînd „naviga“ pe apele Snagovului și ale... Mării Negre. Dar, am intrat astfel la capitolul „debuturi“ așa că...

Primele pasiuni: volei, baschet, rugbi, schi, natație. Cea mai puternică — sporturile nautice. Străbate apa cu caiacul, dar și cu schiful, înfruntă valurile în star sau în snipe. Și îmbracă de 26 de ori tricoul de campion al țării! Etape: 1948 — antrenor de iahting; 1949, absolvent I.C.F. (cu specializarea... volei); tot de-atunci „sufletul“ mai multor secții de sporturi nautice din București. De mai mulți ani — antrenor la clubul Steaua, împreună cu fosta campioană, Maria... Navasart. Un „dublu“ care — ajutat de antrenorul St. Vișevan și medicul Octavian Popescu a pornit curajos lupta cu mediocritatea performanțelor. Drumul spre titlurile europene și mondiale a început cu „asaltul“ zecimilor de secundă. Pentru ca munca antrenorului și a sportivilor să învingă cronometrul cu 30 de secunde, la caiac dublu 1000 m, a trebuit să treacă... 10 ani!

Au fost, desigur, multe momente de cumpănă în acești ani. Poate și tentative nereușite, poate și decepții. Și nu o dată munca a fost luată de la început. Cu mai multă îndîrjire, cu aceeași încredere. Și...

● Primele medalii — argint și bronz. La „mondialele“ de la Praga, fondiștii lui Nicolae Navasart urcă pe podiumul laureaților în probele de canoe. Încă nu pe prima treaptă...

● Pe apele lacului Wedau, în 1959, aceeași secvență. Dar, băieții merg tot mai bine și parcă nu mai e așa de lung drumul pînă la medaliile învingătorilor. Să mai așteptăm, deci. Peste doi ani, la Poznan vor avea loc campionatele Europei.

● Victorie! În sfîrșit. După ani de muncă, de speranțe. Învingători în proba de caiac dublu 500 m, Artimov și Conțolenco — „blonzii“, cum îi numesc colegii, primesc medalia de aur. Un alt elev al antrenorului N. Navasart își anunță intrarea pe „scena“ marilor performeri: Vasile Nicoară. Deocamdată medalia de argint la simplu 1000 m și „bronz“ la simplu 500 m. Caiacul românesc a pornit vijelios în cursa consacrării.

● Cred că niciodată antrenorul N. Navasart și colegii lui n-au trăit un sentiment de bucurie mai puternic decît cel pe care l-au încercat în zilele campionatelor mondiale de la Jajce. Vasile Nicoară și tînărul Haralamb Ivanov (descoperit, cu un an în urmă, la un concurs de selecție a tinerilor pescari din Deltă) au stabilit un adevărat record, colecționînd trei titluri de campioni europeni, și trei titluri de campioni ai lumii (la simplu, dublu și ștafetă).

● Pe scurt despre „argintul“ și „bronzul“ de la Tokio. Locul II Hilde Tătaru și canoistul A. Igorov (locul 4 la „europene“ în 1961, locul II la „mondiale“ în 1963). Pe locul III: Cornelia Sideri și Hilde Tătaru la caiac dublu. În proba băieților, doar locul IV. Dacă nu s-ar fi îmbolnăvit Haralamb Ivanov...

● Recordul lui Nicoară și Ivanov — stabilit la Jajce — cade la Snagov, la „europenele“ de anul trecut. Imbatabil, echipajul pe care N. Navasart l-a „sudat“ excelent cucerește victoria în 4 probe! Încă 4 titluri de campioni europeni. Ba, nu! Sînt... 5! Pentru că, la Snagov, A. Igorov trece primul linia de sosire în proba celor 10 kilometri.

● Sezonul 1966! Noi concursuri, noi victorii. În Suedia, în Austria, în R.F. Germană, în Cehoslovacia. Și două nume noi: C. Coșniță și I. Terente.

● Evidențieri. Băieți: V. Nicoară, H. Ivanov, N. Artimov, A. Conțolenco, St. Pocora, N. Terente, S. Cuciuc, A. Șcurca, C. Coșniță. Fete: Hilde Tătaru, Cornelia Sideri, Ema Drăgan, Sofica Conțolenco, Fănica Diteov, Victoria Cichi, Ana Arvay, Dumitrița Artimov.

Și acum, pregătiri — tot mai intense — pentru campionatele mondiale de la Grünau. Nicolae Navasart este — ca și la concursuri — cu „sufletul la gură“ la fiecare pistă de control, la fiecare antrenament. Zeci de kilometri pe apele Snagovului în continuă luptă cu zecimile de secundă. Zeci de kilometri de cros în fiecare săptămînă, prin potecile pădurii sau pe malurile străjuite de sălcii. În „clasa“ antrenorului emerit Nicolae Navasart campionii se pregătesc să-și apere titlurile și medaliile. Ceilalți, să le cucerească...



DAN GÎRLEȘTEANU

P.S. Cu o lună de zile înaintea campionatelor mondiale, dorim celor două „clase“ de aur — Huțan și Navasart — și elevilor lor o colaborare rodnică și mult succes în pregătirea pentru marele examen pe care-l vor susține în august pe apele lacului Grünau...

La Bucșoaia, în tabără...

Tabăra de la Bucșoaia este un adevărat paradis al copiilor. 900 de elevi veniți din regiunile Iași, Bacău, Maramureș și — firește — din Suceava au poposit aici pe meleagurile Gurii Humorului pentru a-și petrece o parte din vacanța mare. Ei au la dispoziție tot ce le este necesar pentru ca zilele de tabără să însemne un prilej de nesfîrșite bucurii.

Firește, în programul taberei un loc de frunte îl ocupă activitatea sportivă. Elevii veniți la Bucșoaia fac gimnastică, aleargă, joacă fotbal, handbal și volei. Imaginile surprinse de fotoreporterul nostru Aurel Neagu *vă înfățișează două aspecte de la un meci de handbal. În timp ce echipele se... înfruntă, galeria alcătuită din colegii care și ei vor deveni peste cîteva minute „eroii“ unei întreceri sportive aplaudă și încurajează evoluția handbaliștilor. Așadar, la Bucșoaia, în tabăra elevilor domnește în permanență voia bună!*





ȘCOLARUL — O PROBLEMĂ ÎN ACTUALITATE

Sport și sănătate

Dezvoltarea normală a unui copil, cu deosebire în perioada primilor ani de școală, cere multă atenție. Șederea în bănci poate determina poziții incorecte, vicioase care-i deformează coloana vertebrală. O oră petrecută de elev într-o semi-imobilitate, dublată de încordarea atenției, reprezintă un efort care, comparativ cu vîrsta, este destul de mare. Obosindu-i musculatura care-i susține coloana vertebrală, elevul este tentat să ia o poziție cît mai „comodă“, fapt care duce la sprijinirea coatelor pe pupitru sau la o poziție răsucită. Este normal ca un copil care pînă atunci a avut libertatea nestingherită a mișcărilor să dorească pauza dintre ore.

În primii patru ani de școală copilul crește mult în înălțime. Apoi creșterea încetinește un an, doi, pentru ca în perioada de prepubertate să se declanșeze, din nou, viguros. Ceea ce trebuie să reținem este că această creștere nu se face în mod egal, ci alternativ. O alternație există și între creșterea staturală și cea a greutății. Toate aceste momente se pot utiliza pentru ca prin dirijarea lor să putem asigura copilului o armonie fizică, un bun de care se va folosi toată viața.

De obicei părinții consideră că un copil trebuie să fie rotunjor, plinuț, și caută să-i dea o alimentație care, în multe cazuri, depășește cu mult necesitățile vîrstei.

Într-o zi, o mamă mi-a adus la tratament un băiețaș ca un... bulgăre de grăsime. Din cauza excesului de greutate și a unei musculaturi dublată de un strat adipos (gras), copilului i s-au deformat genunchii și i s-au aplatizat tălpile picioarelor. Se mișca cu... multă economie.

— Cît timp stă în aer liber? — am întrebat.

— Circa o oră, cît merge sau vine de la școală — a fost răspunsul.

— Gimnastică face?

— Nu. E scutit, mititelul. E greoi și nu poate ține pasul cu ceilalți.

— De cîte ori mănîncă pe zi?

— Numai de cinci ori. Îi dau fiindcă cere. Simte nevoia să mănînce aproape continuu. L-am adus la dumneavoastră să-l ajutați să slăbească. Așa mi-a recomandat pediatrul.

I-am prescris copilului un regim alimentar bazat pe legume, fructe, ouă, carne fiartă sau friptă. Paralel a început tratamentul prin gimnastică medicală. Transpira, muncea din greu. La control, greutatea în loc să scadă... creștea mereu.

Contrariată, i-am controlat regimul. Mama afirma că-l respectă cu strictețe.

— Cîtă ciocolată îi dați pe zi?

— Numai 100 de grame.

— Bine, dar v-am interzis să-i dați orice în afară de cele prescrise...

— Tovarășă doctor, vreți să-mi anemiați copilul?

...Această exagerată dragoste de mamă este doar un exemplu dintr-o mie. Sînt cazuri cînd un copil perfect normal ca greutate este silit să mănînce mai mult decît îi trebui[e]. Este considerat de părinți firav, m[o]tiv pentru care este supraalimenta[t]. Mulți părinți nu-și dau seama că [în] perioadele de creștere intensă es[te] normal ca copilul să scadă în greu[tate], pentru ca apoi să intervină [o] recuperare treptată.

În reglementarea creșterii staturale și evitarea depozitelor de grăsimi n[e] ajută foarte mult ACTIVITATE[A] FIZICĂ A COPILULUI. Școlarul [are] deja o osatură bine formată, rezi[s]tentă la efort, dar încă suficient d[e] flexibilă la căderi. Ligamentele car[e] unesc oasele și musculatura, în spe[cial] în perioadele de creștere statu[rală], sînt slabe. Putem însă să l[e] întărim prin sport. Pînă la terminare[a] creșterii, înotul ajută atît la o dez[voltare] armonioasă și la o tonificar[e] a musculaturii în general, cît și la o stimulare a reflexului de ținută co[rectă], eliminînd pozițiile vicioase care deformează corpul. Gimnastica dacă este adaptată vîrstei, ameliorează coordonarea, mărește viteza, rezistența și forța. Anumite exerciții de suspensie și extensie, au un efect de stimulare pentru cei cu o statură mică. Gimnastica și sportul, consumînd prin mișcare excesul de calorii aduse prin alimentație împiedică tendința spre obezitate, corectează abaterile de la normal ale curburilor coloanei vertebrale, ameliorează echilibrul. Patinajul sau patinajul artistic dau grație și ușurință mișcării, obișnuiesc școlarul cu aerul rece, îi coordonează circulația sîngelui, îl adaptează la efort. Foarte recomandabile sînt excursiile, un mijloc pe cît de instructiv, pe atît de util. Aerul curat, plimbarea sau ascensiunea moderată, schimbarea de altitudine stimulează formarea de globule roșii, elemente care vehiculează oxigenul din plămîni în tot organismul.

Pînă la începutul perioadei de pubertate (la fete în jurul vîrstei de 11—12 ani, iar la băieți între 13—14 ani) aceste îndeletniciri fizice se aplică atît la băieți cît și la fetițe. De la aceste vîrste trebuie să facem însă o diferențiere între sexe. Și încă o recomandare: orice școlar care practică o formă de sport trebuie să fie controlat și îndrumat de medic. Cei care prezintă afecțiuni acute sau cronice vor fi scutiți de sport pentru o perioadă de timp, pînă la vindecare, după care pot să reia activitatea fizică. Scutirile la gimnastic[ă] făcute fără justificare, sau la insistența părinților, care dintr-un exces de prudență vor să-și... menajeze odraslele sînt mai mult decît dăunătoare sănătății și dezvoltării armonioase a copilului de vîrstă școlară.

dr. EDIT PETRUȚ
directoarea Dispensarului central pentru sportivi

PE LITORAL

(Urmare din pag. 1)

al soarelui și jocului este continuat în albul imaculat al paturilor. ● *Somn ușor!!*

TINEREȚE...

● *Străbatem un drum de cîteva zeci de km, în partea opusă Năvodarului, la Costinești. Aici ne dăm întîlnire cu... tineretea. Stațiunea și-a primit anul acesta oaspeții cu 6 noi blocuri, cu trei terenuri de volei și baschet în plus. Directorul taberei —* Ilie Eftimie *— ne prezintă programul cultural-sportiv al lunii iulie, atrăgîndu-ne atenția că la Costinești* toată lumea face sport!

● *Dialog... în 3!*

VANGHELE NICOLAE (Anul II, Institutul Politehnic Timișoara — cîștigătorul recentului concurs de înot): „Vin pentru prima dată la Costinești, stațiunea soarelui și a veseliei, cum o numim noi. După un an de intens efort, cele 15 zile de odihnă la mare sînt minunate. Stațiunea are în ansamblul ei ceva din neastîmpărul celor 22 de ani ai mei...

NICOLAE SPIRESCU (Anul V Română-București): „Anul acesta am regăsit stațiunea mai frumoasă. Iubesc sportul. Îmi place să înot, să simt răcoarea mării și legănarea valurilor. De fapt, la Costinești, în fiecare zi sportul își are orele lui. Astăzi „selecționata provinciei“ întîlnește „Capitala“ la trei discipline sportive: baschet — volei — handbal.

CONSTANTIN COSTEA (Anul VI Medicină-Timișoara). „Ultimul an de studenție, apoi diploma și primul contact cu spitalul în calitate de medic. Vreau să-mi pun în practică toate cunoștințele teoretice din anii facultății. Medicul are o datorie morală de importanță excepțională. Doresc să merit acet titlu...

● *Discuția ar mai putea continua încă cu cel puțin 900 de studenți, dar ne oprim aici, anticipînd dragostea pentru învățătură și sport a celor tineri...*

CAMPIONATUL ASOCIAȚIILOR SPORTIVE

●Asociația sportivă Victoria din orașul Urlați, raionul Ploiești se numără printre asociațiile fruntașe ale raionului. Cei aproape 500 de membri UCFS au posibilitatea să practice sporturile preferate, să se întreacă în diferite competiții. În prezent, consiliul asociației se preocupă de organizarea și buna desfășurare a campionatului asociației la șah, tenis de masă, tir, trîntă și volei (băieți). În cadrul întrecerilor desfășurate pînă acum s-au evidențiat I. Grama (tenis de masă), Gh. Zamfirescu (șah), D. Hristudor (tir), Ion Cuculeanu și V. Necula (trîntă).

A. VLĂSCEANU-coresp.

● *În orașul Lugoj se acordă o deosebită atenție campionatului asociației sportive.*

Zilele trecute, a avut loc deschiderea festivă a întrecerilor la asociațiile sportive A.S.M.T.L., Victoria, Știința, Liceul nr. 2, Elevul și Voința. Membrii asociațiilor sportive amintite se vor întrece la fotbal, atletism, tenis de masă și volei.

C. OLARU-coresp.

● Consiliul asociației sportive Firul roșu din comuna Tălmaciu, organizează diferite competiții în care sînt angrenați sute de membri UCFS. În această perioadă, în atenția consiliului se află campionatul asociației. S-au organizat întreceri la șah, handbal, volei, fotbal, tenis de masă și orientare turistică. Pe listele de concurs s-au înscris aproape 600 de membri UCFS. Terenurile au fost pregătite din timp, au fost cumpărate mingi de fotbal și handbal. Cîștigătorii întrecerilor vor primi cupe, plachete, diplome și insigne.

GH. TOPÎRCEANU - coresp.